体の部位から探す

- 髪
- 目
- 肌
- 歯と口
- 喉
- 胃腸
- 骨と関節
- 尿路
- 血管
- 心臓
- 臀部と腰
- 腎臓

症状から探す

- 老化と肌の問題
- AGA/FAGA
- ストレス管理（気分とエネルギー）
- 免疫力とアレルギー
- 体重管理
- 血圧
- 消化器系の問題
- 骨と関節
- 栄養とライフスタイル
- 性感染症
- 性機能障害（EDと早漏）

ニュース

- 海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説
- 品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説
- 薬を安全に使うための完全ガイド：副作用対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿

- 5月 01, 2026 内分泌系とは？その働きと器官まとめ
- 5月 01, 2026 発毛剤の副作用とは？リスクとその対処法
- 5月 01, 2026 AGA治療はいつやめるべきか：続ける期間と中止後に起こるこ
- 5月 01, 2026 抗生物質の正しい使い方：副作用と安全に使うための注意点
- 4月 30, 2026 カルシトニンはどこから来るのか。分泌源、役割、このホルモ

このブログは役に立ちましたか?

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

< 戻る

髪

40代女性の抜け毛・薄毛対策｜原因と今日からできるケア

4月 24, 2026 - By Dr. Ammu Muraleedharan

髪をとかしたときや洗ったあとに、いつもより抜け毛が増えたように感じることはありませんか。枕元や排水口にたまる髪が、ふと気になることもあるかもしれません。四十代に差しかかる頃から、こうした変化に気づき不安を感じ始める女性は少なくありません。

髪全体が以前より細くなった気がする、分け目が広がって見える、ポニーテールのボリュームが減ってきた—— 40代はそんな髪の変化をはっきり自覚し始める時期でもあります。こうした変化は、ホルモンバランスのゆらぎやストレス、生活習慣など、年齢とともに起こる 自然な体の変化が背景にあります。

珍しいことではないとわかっていても、髪は見た目の印象に直結するため、気持ちが沈んだり、もどかしさを感じたりすることもあるでしょう。

しかし、髪の状態は日々のケアで整えていくことができます。適切なケアと毎日のちょっとした習慣の積み重ねによって、抜け毛のペースを緩やかにし、髪そのものを強くしなやかにし、長期的に健康的な髪の成長を促すことは可能なのです。

ただ、最近では自宅でできるシンプルな抜け毛対策に取り組む女性も増えていますが、何が本当に効果的で何を避けるべきか、何から始めればよいのかなど、迷いやすいのも実際のところです。

この記事では、40代女性に見られる 抜け毛・薄毛の主な原因を整理しながら、日常に取り入れやすいケアや毎日の習慣を紹介していきます。無理なく続けられる対策を見つけるヒントとして、役立ててみてください。

目次 (もくじ)

1. 40代女性の抜け毛・薄毛の原因
2. 40代で見られる髪のボリューム低下の初期サイン
3. 40代女性のための抜け毛対策
4. 40代で薄毛が気になってきた女性におすすめのヘアスタイル
5. 医師に相談したほうがよいのはどんなときか
6. 健康な髪のために意識したい毎日の習慣
7. まとめ
8. よくある質問
9. 参考文献
10. 免責事項

40代女性の抜け毛・薄毛の原因

40代になって抜け毛や薄毛が進むのには、必ず理由があります。主に、次のような体の内側と外側の変化が重なって起こります。

女性ホルモンと抜け毛

大きな要因のひとつが、女性ホルモンの変化です。エストロゲンは髪を太く、つややかで強い状態に保つ働きがあります。閉経が近づいてくると、エストロゲンの分泌が少しずつ低下していきます。その結果、髪が細くなり、ハリやコシが弱く感じられるようになります。

加齢とヘアサイクルの変化

髪は一定の周期で「生える」「伸びる 」「抜ける」を繰り返しています。加齢とともに、この中の伸びる期間（成長期）が短くなっていきます。 すると、1本1本が以前ほど長く伸びにくくなり、太さやボリュームも出にくくなります。

ストレスと生活習慣

忙しい毎日、睡眠不足、精神的なストレスなどは、頭皮への血流を低下させる原因になります。血流が悪くなると、髪の根元に十分な栄養が届きにくくなります。

栄養不足

たんぱく質や鉄分、ビタミン類の摂取が不足すると、髪が弱くなりがちです。40代の女性の中には、ダイエットや偏った食生活が原因で、自覚のないまま栄養不足に陥っている人も少なくありません。

40代で見られる髪のボリューム低下の初期サイン

40代になると、髪を結んだときに以前より細く感じることがあります。分け目が前より広がって見えると感じる方もいるでしょう。ブラッシングやシャンプーの際に、抜け毛が増えたように思うこともあります。

もし40代で髪の毛が抜ける量が急に増えたり、薄毛が目立ってきたと感じた場合は、 そのサインを放置しないことが大切です。症状が強いときは、早めに医師に相談し、適切な検査や治療を受けることをおすすめします。

40代女性のための抜け毛対策

ここでは、髪を健康に保ち、ボリューム感のある状態を目指すうえで役立つ方法をご紹介します。セルフケアに加えて、お薬ショップなどを通じてネットで買える薬を選ぶ人もいるでしょうが、まずは状態に合った方法を選ぶことが大切です。

食生活を見直す

髪の主成分はたんぱく質です。そのため、十分なたんぱく質を摂ることがとても重要です。卵、豆類、ナッツ類、緑黄色野菜などを意識して取り入れましょう。鉄分や亜鉛も髪の健康には欠かせません。

質のよい睡眠を心がける

髪の修復や成長に関わる体の働きは、睡眠中に活発になります。毎晩7〜8時間を目安に、質のよい睡眠をとるようにしましょう。

ストレスを減らす

ウォーキングやヨガなどの軽い運動をしたり、家族や友人との時間を大切にすることは、ストレスの軽減と全身の健康維持に役立ちます。ストレスが和らぐことで、間接的に髪の状態にもよい影響が期待できます。

髪にやさしい日々のケア

洗浄力の強すぎるシャンプーや、頻繁な高温でのヘアアイロン・ドライヤーの使用はできるだけ控え、 マイルドなヘアケア用品を使いましょう。タオルドライやブラッシングの際も、髪をこすりすぎず、やさしく扱うことが大切です。

頭皮マッサージ

毎日数分でも頭皮をマッサージすると、血行が促進され、髪の成長を支える環境づくりにつながります。

40代で薄毛が気になってきた女性におすすめのヘアスタイル

髪型の選び方ひとつで、髪をよりふんわりと健康的に見せることができます。髪が細くなってきたときは、カットやスタイリングの工夫が見た目の印象に大きく影響します。

一般的に、短めのスタイルは扱いやすく、髪のボリュームを出して見せやすい傾向があります。 たとえば、やわらかい印象のボブ、レイヤーを入れたカット、肩までの長さのスタイルなどは、髪に立体感が生まれ、自然なボリュームを演出しやすくなります。レイヤーを入れることでペタンとしにくくなり、軽やかで弾むような印象になり、全体として髪が多く見えやすくなります。

一方で、きつく結ぶポニーテールやお団子、タイトな編み込みなど、根元を強く引っ張る髪型はできるだけ控えたほうが安心です。 こうしたスタイルは毛根に負担をかけ続けるため、長い目で見ると抜け毛が増える一因になる可能性があります。

日常的には、ゆるめでシンプルなまとめ髪やスタイルのほうが頭皮への負担が少なく、無理なく続けやすいでしょう。また、分け目を工夫することでも印象は変わります。 いつも同じ位置で分けていると、その部分がペタンとしやすくなります。分け目の位置を逆サイドに変えたり、少しジグザグに分けてみたりするだけでも、根元がふんわり立ち上がり、ボリューム感が出やすくなります。

医師に相談したほうがよいのはどんなときか

40代で髪の毛が抜ける量が急に増えたり、短い期間で大きな変化を感じたりした場合、あるいは自宅でのケアを続けても髪のボリューム低下が進んでいくような場合は、一度医師に相談することをおすすめします。

日々少しずつ抜ける程度であれば生理的な範囲ですが、枕元やブラシ、シャンプー時に明らかに多量の抜け毛が見られるようなら、そのサインを見過ごさないことが大切です。抜け毛の原因が、必ずしもヘアケアだけにあるとは限らないからです。

鉄欠乏による貧血、甲状腺のトラブル、ホルモンバランスの大きな変化など、体の不調が背景に隠れていることもあります。こうした場合には、自宅での対処だけでは不十分であり、原因を特定するための医療的な評価が必要になります。

医師は、血液検査などの基本的な検査を提案し、状態に合った治療法や対処法を示してくれます。適切なタイミングで専門家の力を借りることで、抜け毛の進行を抑え、髪の健康を守りやすくなります。気づいた時点で早めに対応するほど、問題が深刻化する前に対処しやすくなるというメリットもあります。

健康な髪のために意識したい毎日の習慣

- 過度なダイエットを避ける
- 毎日十分な水分をとる
- 紫外線から髪を守る
- 頭皮の洗いすぎに注意する
- 日々のケアを継続して行う

まとめ

40代の抜け毛や薄毛は、不安やストレスにつながりやすいものですが、その多くは年齢に伴う体の自然な変化に、生活習慣やちょっとした体調の変化が重なって起こっています。

原因を知ったうえで、食生活を整える、やさしいヘアケアを続ける、きつく縛る髪型を避けるといったシンプルな対策を積み重ねていくことで、時間をかけながら髪をより健康でしっかりした状態へと導いていくことができます

大切なのは、初期のサインを見逃さないことです。髪の変化に気づいた時点からケアを始め、同じ習慣をコツコツと続けていきましょう。もし対策を続けても改善が見られない、あるいは進行していると感じる場合には、医師に相談することで原因に合った適切な方法が見つかり、より納得感を持って向き合いやすくなります。

よくある質問

Q1. 40代の女性でも、薄くなった髪は改善できますか。

1. 多くの場合、適切なケアとバランスのよい食事、早めの対処によって、髪のボリューム低下はある程度コントロールすることができます。

Q2. 40代女性の抜け毛の主な原因は何ですか。

1. 最も一般的な原因はホルモンバランスの変化であり、とくにエストロゲンの減少が大きく関わっています。

Q3. 40代で抜け毛がひどいのは普通のことですか。

1. 一定量の抜け毛は誰にでもありますが、明らかに多いと感じる場合は放置せず、医師の診察を受けることが大切です。

Q4. 40代で自然に薄毛対策をするには、どうすればいいですか。

1. 食生活を整え、ストレスを減らし、十分な睡眠をとることに加え、髪や頭皮に負担をかけない毎日のやさしいヘアケアを続けることが基本になります。

Q5. 40代で髪が細くなってきた場合、どんなヘアスタイルがよいですか。

1. レイヤーを入れたスタイルや、短めのヘアスタイルは、髪に立体感とボリュームを出しやすく、全体をふんわりと多く見せるのに役立ちます。

Q6. 30代女性にも抜け毛はよくあることですか。

1. はい。30代でも、ストレスやホルモンバランスの変化、偏った食事や生活習慣などが原因で、軽い抜け毛が起こることはあります。多くの場合は、適切なケアと健康的な生活習慣を心がけることで十分に対処可能です。

参考文献

- Guo EL, Katta R. Diet And Hair Loss: Effects Of Nutrient Deficiency And Supplement Use. Dermatol Pract Concept. 2017;7(1):1-10. Available From: Https://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pmc/Articles/PMC5315033/
- Almohanna HM, Ahmed AA, Tsatalis JP, Tosti A. The Role Of Vitamins And Minerals In Hair Loss. Dermatol Ther. 2019;9(1):51-70. Available From: Https://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pmc/Articles/PMC6380979/
- Mounsey AL, Reed SW. Diagnosing And Treating Hair Loss. Am Fam Physician. 2009;80(4):356-362. Available From: Https://Www.Aafp.Org/Pubs/Afp/Issues/2009/0815/P356.Html
- Harvard Health Publishing. Treating Female Pattern Hair Loss [Internet]. Boston: Harvard Medical School; [Cited 2026 Mar 17]. Available From: Https://Www.Health.Harvard.Edu/Staying-Healthy/Treating-Female-Pattern-Hair-Loss

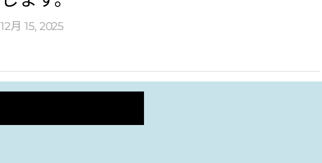
免責事項

本ウェブサイトに掲載されている情報は、事実および根拠に基づいた教育・情報提供を目的としたものであり、その正確性を保証するものではありません。内容は執筆時点の情報に基づいており、公開後の状況の変化により変更される場合があります。本ブログの情報は、医療専門家による助言、診断、または治療の代替となるものではありません。体調に不安がある場合は、必ず医療機関にご相談ください。本ウェブサイトの利用により生じたいかなる損害についても、当サイトは一切の責任を負いかねます。

RELATED POSTS

育毛剤と発毛剤の違いとは？どちらを使うべき？
4月 3, 2026

髪に最適なアーユルヴェーダオイルとその使い方
12月 15, 2025



女性の薄毛は更年期が原因なのでしょうか？原因と対策を分かりやすく解説します。
12月 15, 2025

症状

- 老化と肌の問題
- AGA/FAGA
- ストレス管理（気分とエネルギー）
- 免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

注文方法

© 2026 お薬ショップ All Rights Reserved.